

## Děláme dietní (zdravou) zmrzlinu

---



### Základní banánová zmrzlina

Na přípravu asi 2 porcí budeme potřebovat:

- 2 menší zralé banány
- 2 - 3 lžíce mléka
- 1 lžička vanilkového extraktu (není nutné)

Banány nakrájíme na kolečka a dáme do plastové misky. Na několik hodin vložíme do mrazáku. Když banány pořádně zmrznou, vhodíme je do mixéru. Přilijeme trošku mléka a popřípadě také vanilkový extrakt. Mixujeme, dokud není hmota hladká a krémová. Poté ještě tak na hodinku zamrazíme a můžeme si pochutnávat.

### Jahodové potěšení

Na přípravu budeme potřebovat:

- 1 menší zralý banán
- 2 - 3 lžíce mléka
- 1 lžička vanilkového extraktu (není nutné)
- hrst mražených jahod

Banán připravíme stejně, jako v předešlém návodu. Jahody mezitím necháme trošku povolit při pokojové teplotě. Poté vhodíme spolu s mraženým banánem do mixéru, přidáme mléko, popřípadě vanilkový extrakt, a mixujeme dohladka. Opět necháme ještě chvíli zmrazit a máme hotovo.

## Čokoládový sen

Na přípravu budeme potřebovat:

- 2 menší zralé banány
- 2 - 3 lžíce mléka
- 1 lžička vanilkového extraktu (není nutné)
- 1 lžička kakaa
- hrst nasekané vysokoprocenní čokolády

Banány opět nakrájíme a dáme zamrazit. Když budou dostatečně zmrzlé, vhodíme do mixéru, přidáme mléko, popřípadě vanilkový extrakt, a lžičku kakaa. Vše dokonale promixujeme a nakonec už jenom lžící vmícháme čokoládové kousky. Vložíme na chvíli do mrazáku a můžeme si pochutnávat na čokoládové zmrzlině bez výčitek.

## Šmoulí zmrzlina pro děti i dospělé

Na přípravu budeme potřebovat:

- 1 zralý střední banán
- 2 - 3 lžíce mléka
- 1 lžička vanilkového extraktu (není nutné)
- hrst borůvek
- troška modrého potravinářského barviva pro sytější barvu

Banán připravíme stejně, jako předtím. Zmražený jej vhodíme do mixéru spolu s mlékem, vanilkovým extraktem a borůvkami. Pokud chceme opravdu sytou „šmoulí“ barvu, přisypeme trošku modrého potravinářského barviva. Vše společně umixujeme do krémové konzistence a dáme opět na chvíli zamrazit. Pro děti můžeme přidat ještě po umixování například lentilky nebo jiné menší bonbony.